Shii Cho

défense contre attaque verticale par décalage en diagonale vers la gauche + riposte en coupe diagonale descendante

Illustration 1: En garde moyenne les pieds de part et d'autre de l 'axe d'attaque (en vert)

Illustration 2: l'adversaire commençant à attaquer verticalement, sortir de l'axe d'attaque en avançant le pied gauche en diagonale vers l'avant

Illustration 3: lever en même temps le sabre pour réceptionner la frappe adverse de maniéré à ce qu"elle glisse sûr votre lame. Gardez votre pointe orientée vers le bas

Illustration 4: faites passez ensuite votre lame dans le dos tout en déplaçant votre jambe droite pour...

 Illustration 5: commencer votre riposte , tandis que vous finissez votre pivot	 *Illustration 6: tranchez avec une coupe oblique descendante de en haut à gauche pour aller vers le bas à droite , tout en avançant votre jambe gauche de maniére à contre attaquer efficacement*

Notes:

- Garder la pointe de votre sabre bien vers le bas lors du blocage
- veiller à coordonner votre déplacement et la descendante du sabre pour la riposte
- Inspirez en montant vos bras, expirez lors de la descente de ceux çi